



WELL CHILD EXAM - ADOLESCENCE: 16 YEARS
(Meets EPSDT Guidelines)

DATE _____

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: 16 ЛЕТ

ДАННЫЕ О подростке заполняются самим подростком	ИМЯ РЕБЕНКА _____		ДАТА РОЖДЕНИЯ _____
	АЛЛЕРГИИ _____		ПРИНИМАЕМЫЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ЛЕКАРСТВА _____
	ЗАБОЛЕВАНИЯ/НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ/ПРОБЛЕМЫ/БЕСПОКОЙСТВА СО ВРЕМЕНИ ПОСЛЕДНЕГО ПОСЕЩЕНИЯ _____		
	ДА <input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Я завтракаю каждый день.	ДА <input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Я доволен тем, как у меня идут дела в школе и/или на работе.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Мне есть с кем поговорить.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Я ежедневно получаю физические нагрузки.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> У меня есть вопросы о сексуальности.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Я отвожу достаточно времени на сон; _____ часов в сутки.		

WEIGHT KG./OZ. PERCENTILE _____	HEIGHT CM/IN. PERCENTILE _____	BLOOD PRESSURE _____
---------------------------------	--------------------------------	----------------------

Review of systems Review of family history

Screening:

	MHZ	R	L
Hearing Screen	4000	_____	_____
	2000	_____	_____
	1000	_____	_____
	500	_____	_____

Vision Screen R 20/ _____ L 20/ _____

Development	N	A	_____
Behavior	N	A	_____
Social Emotional	N	A	_____

Physical:

General appearance	N	A	Chest	N	A
Skin	N	A	Lungs	N	A
Head	N	A	Cardiovascular/Pulses	N	A
Eyes	N	A	Abdomen	N	A
Ears	N	A	Genitalia	N	A
Nose	N	A	Spine	N	A
Oropharynx/Teeth	N	A	Extremities	N	A
Neck	N	A	Neurological	N	A
Nodes	N	A	Gait	N	A
Mental Health	N	A			

Describe abnormal findings: _____

Diet _____

Sleep _____

Dental Referral Tb Cholesterol Hgb/Hct

Review Immunization Record

Health Education: (Check all completed)

Nutrition/weight control Dental Care

Injury prevention/safety Sex education/birth control

Sleep patterns Driving Seat belts Self Exam

Drugs/Alcohol STD discussed HIV/AIDS discussed

Regular physical activity Suicide/Depression

Assessment _____

NEXT VISIT: 18 YEARS OF AGE

HEALTH PROVIDER SIGNATURE _____

IMMUNIZATIONS GIVEN _____

REFERRALS _____

HEALTH PROVIDER NAME _____

HEALTH PROVIDER ADDRESS _____

ADOLESCENCE: 16 YEARS

Guidance to Physicians and Nurse Practitioners for Adolescence (16 years)

The following highlight EPSDT screens where practitioners often have questions. They are not comprehensive guidelines.

Screens for Sexually Active Teens

- Gonorrhea/chlamydia.
- Pap smear.
- Human immunodeficiency virus (HIV).

Hemoglobin/Hematocrit (Hgb/Hct) Screen

- Using your own practice experience, evaluate the need, timing and frequency of hematocrit tests, especially in menstruating teens.

Hepatitis B Vaccine

- For children and adolescents not vaccinated against hepatitis B in infancy, begin the hepatitis B vaccine series during any childhood visit. Give the second dose at least one month after the first dose and give the third dose at least four months after the first dose and at least two months after the second dose.

Tetanus and diphtheria (Td) Vaccine

- Recommend subsequent routine Td boosters every 10 years.

High Risk Behavior

Discuss behaviors such as these:

- Depression.
- Drugs.
- Smoking.
- Sexual contacts (and need for protection and contraception).
- Suicide.
- Guns.

Notes: Immunization schedules are from the Advisory Committee on Immunization Practice of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

Забота о здоровье в возрасте 16 лет

Что нужно вашему организму?

Как вы можете помочь своему организму в возрасте от 16 до 18 лет.

Вам нужны регулярные медосмотры, проверки зрения и слуха, выполняемые вашим врачом. Не реже раза в год следует посещать стоматолога.

Вам нужно спать не менее 8 часов в сутки, чтобы хорошо учиться в школе, работать или водить машину. Не беритесь за дополнительную работу, если вы делаете это в ущерб вашему сну.

Занятия физическими упражнениями – наиболее эффективный способ регулирования веса. Диеты должны планироваться и контролироваться врачом. Прием слабительных или рвотных средств может повредить вашему организму. Ваш организм не будет получать питательных веществ, необходимых для роста. Если кто-то из ваших друзей принимает рвотные или слабительные средства для регулирования веса, то ему нужна помощь.

Помощь или подробная информация

Семейный телефон доверия: 1-800-932-4673, Национальная кризисная справочная служба: 1-800-999-9999 или Национальный кризисный телефон доверия «Boys Town»: 1-800-448-3000

Информация для подростков по вопросам полового развития и воспитания: www.teenwire.com.

Информация о подростках-геях и подростках-лесбиянках: PFLAG («Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев») – www.pflag.com или 202-467-8180.

Информация о пищевых расстройствах: www.allabouteatingdisorders.com.

Здоровое поведение

Изучайте вопросы, касающиеся сексуальности, воздержания, венерических болезней, а также вопросы регулирования рождаемости. Вы должны знать, как и почему следует сказать «нет» в ответ на предложение о сексе. Побеседуйте с родителями или консультантами о том, как принимать решения, касающиеся вопросов секса.

Курение может быть одной из причин простуд, инфекций пазух, раковых заболеваний, неприятного запаха изо рта или от вашей одежды и волос.

Глубокие негативные перемены в ваших чувствах, поведении, друзьях, успеваемости или посещаемости школы могут быть признаками депрессии. Если вам кажется, что вы переживаете депрессию, обратитесь к врачу или родителям за помощью. Или если друг кажется особенно грустным или раздраженным и в его поведении заметны перемены, то ему необходима помощь.

Каждый день занимайтесь физическими упражнениями или проводите с друзьями по крайней мере столько же времени, сколько вы проводите у телевизора или за компьютером.

Многие подростки могут быть знакомы с подростком, который может быть геем или лесбиянкой. Вероятно, вы захотите поговорить об этом. Вы можете позвонить в одну из организаций, которые оказывают помощь подросткам-геям и подросткам-лесбиянкам, их семьям и друзьям.

Увлечения и таланты могут стать основой для начала карьеры. Они помогают вам обрести уверенность в себе. Познавайте то, что вас интересует, например, спорт, театральное искусство, изобразительное искусство, музыку, фотографию, ювелирное дело.

Советы, касающиеся безопасности

Вождение автомобиля с другими подростками в качестве пассажиров – наиболее рискованное занятие для подростков. Вы с родителями должны установить четкие правила, касающиеся езды на автомобиле, особенно вместе с друзьями. Например, водитель и пассажиры должны быть пристегнуты ремнями безопасности на протяжении всей поездки. Никогда не садитесь за руль после употребления алкоголя и не садитесь в машину вместе с теми, кто пил.

Помните, что «Друзья не только не позволяют друзьям садиться за руль в пьяном виде», но и не позволяют друзьям ездить с пьяными.

Используйте солнцезащитный крем. Слишком интенсивное воздействие солнечных лучей может вызвать появление морщин или рака.